

HERZ POST

FÜR HERZPATIENTEN
& IHRE FAMILIEN



Der Blutdruck

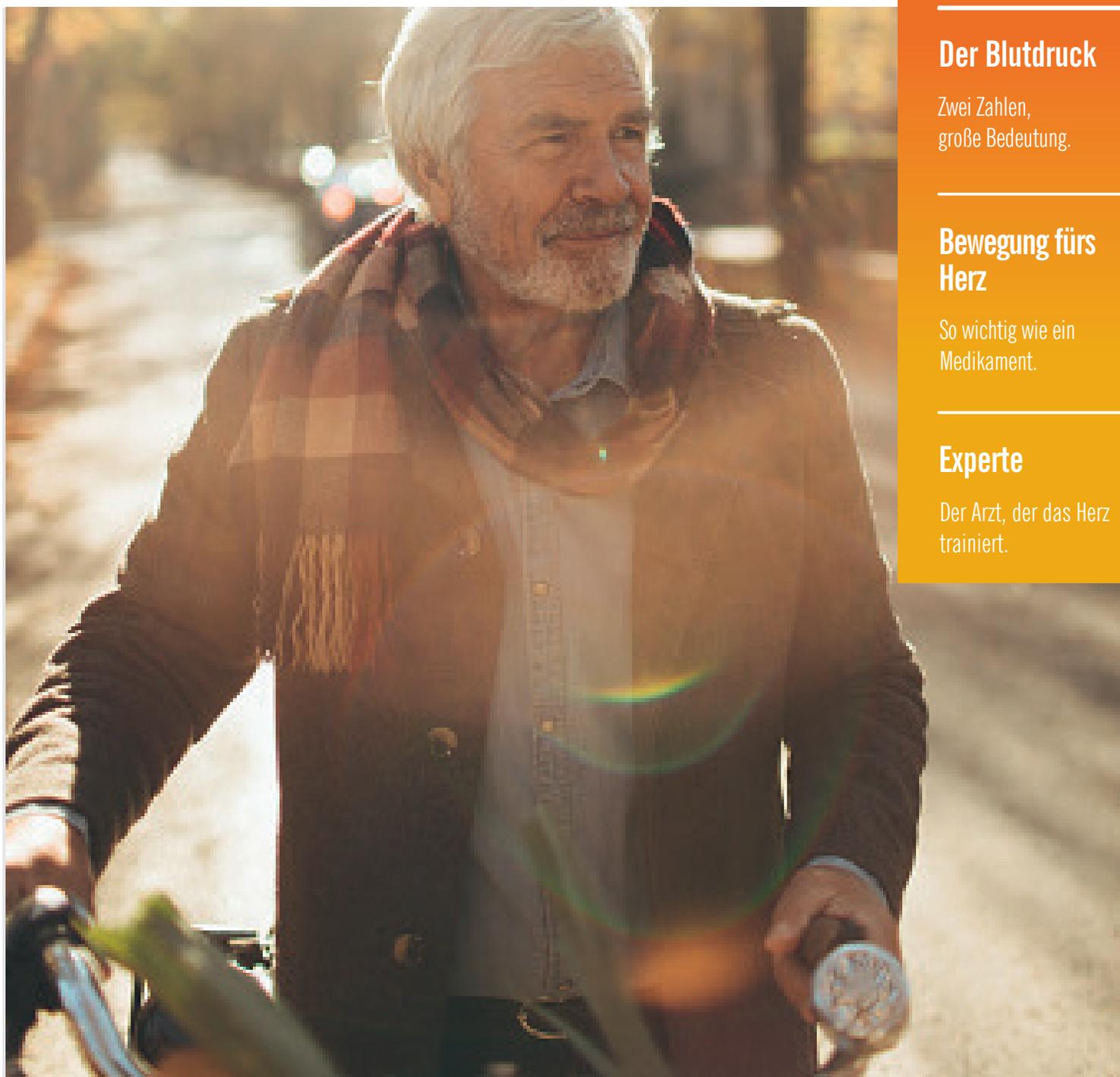
Zwei Zahlen,
große Bedeutung.

Bewegung fürs Herz

So wichtig wie ein
Medikament.

Experte

Der Arzt, der das Herz
trainiert.



INHALT

| | | | |
|------------------------------|-----|--------------------------------|-------|
| UNSER KÖRPER _____ | 3-4 | EXPERTE _____ | 10-11 |
| (HERZ-)GESUNDE REZEPTE _____ | 5 | REPORTAGE _____ | 12-13 |
| SCHWERPUNKT: BEWEGUNG _____ | 6-7 | HERZFAKTEN _____ | 14 |
| PORTRÄT _____ | 8-9 | NEWS, RÄTSEL & IMPRESSUM _____ | 15 |

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

endlich kommen wir wieder in Schwung. Die dunklen, kalten Monate haben wir hinter uns gebracht, jetzt gibt's keine Ausreden mehr: Bewegung an der frischen Luft ist angesagt! Das gilt auch und vor allem für Sie, liebe Leserinnen und Leser, die an einer Herzkrankheit leiden. Bewegung im Freien ist das Beste, was Sie für sich tun können. In unserem Schwerpunkt zum Thema „Bewegung“ sagen wir Ihnen, wie Sie von Bewegung profitieren. Der Herz- und Bewegungsexperte Professor Martin Halle vom Zentrum für Prävention und Sportmedizin an der TU München erklärt im Interview, wieso Bewegung und Sport wie Medizin wirken kann und warum die richtige Dosis auch beim Training entscheidend ist. Prof. Halle forscht seit Jahren auf diesem Gebiet und empfiehlt: Moderates Training sollte fester Bestandteil der Therapie der Herzinsuffizienz (im Volksmund: Herzschwäche) sein.

Bewegung gehört für den Herz-Patienten Manfred Heubeck seit 50 Jahren zum Alltag. Im „PORTRÄT“ verrät er, wie sich sein Leben verändert hat, seitdem er regelmäßig trainiert. Für unsere Reportage haben wir ihn zum Training mit seiner Herzsport-

gruppe begleitet und heitere Stunden erlebt. Was die Damen und Herren der Gruppe in jedem Fall ausstrahlen, ist pure Lebensfreude.

Beim Training von Herzsportgruppen ist immer ein Arzt anwesend. Er überwacht, dass sich alle nur so stark belasten, wie es ihnen guttut. Der Mediziner hat Puls und Blutdruck der Teilnehmer im Blick. „120 zu 80“ – was heißt das eigentlich? Bedeutung und Aussagekraft der Blutdruckwerte erklären wir in der Rubrik „UNSER KÖRPER“.

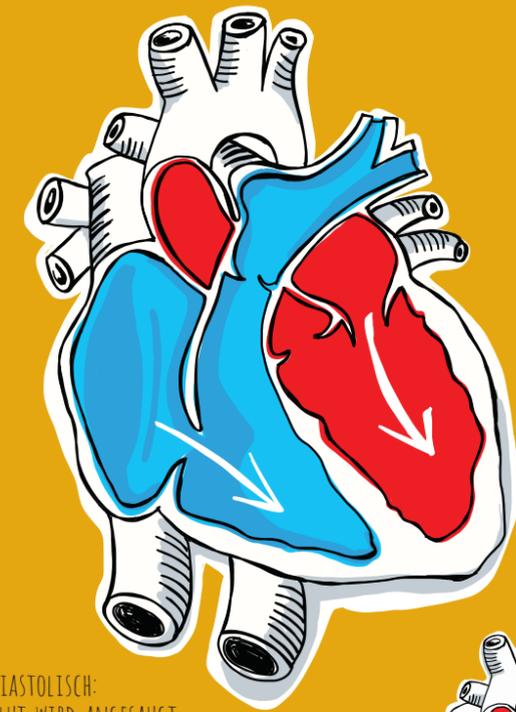
Der Mai steht im Zeichen der Herzschwäche. Im Rahmen der so genannten Europäischen Herzinsuffizienz-Tage finden viele Veranstaltungen in ganz Europa statt, um auf die Volkskrankheit Herzschwäche aufmerksam zu machen und die Bevölkerung darüber zu informieren, wie sich vorbeugen lässt und welche ersten Anzeichen es gibt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

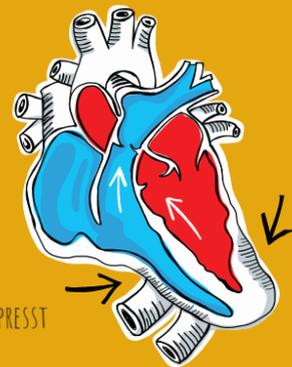
**Herzlichst,
Ihre Herzpost-Redaktion**

BLUT DRUCK

ZWEI ZAHLEN,
GROSSE BEDEUTUNG



DIASTOLISCH:
BLUT WIRD ANGESAUGT



SYSTOLISCH:
BLUT WIRD RAUS GEPRESST

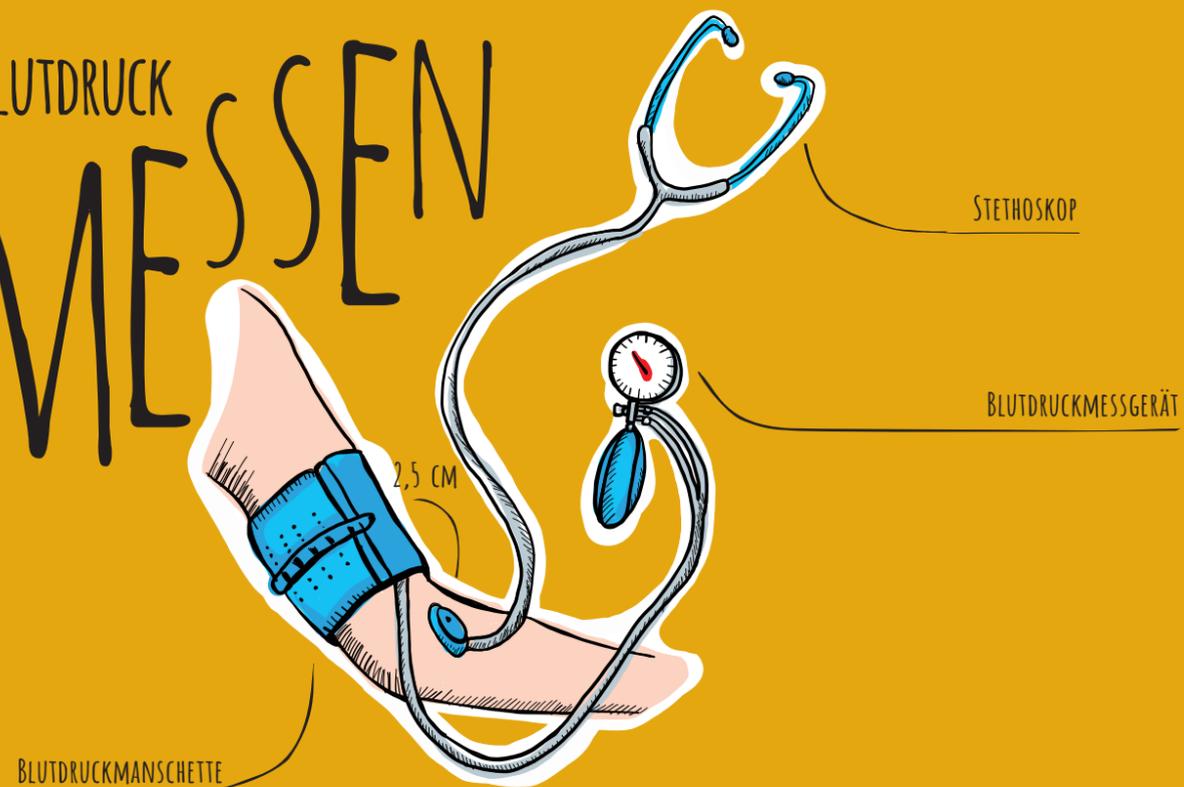
Der Druck in den Blutgefäßen gewährleistet einen andauernden Fluss des Blutes. Der Blutdruck sollte weder zu niedrig noch zu hoch sein – darum ist regelmäßiges Messen wichtig.

Die Arterien führen sauerstoffreiches Blut vom Herz durch den Körper. Damit das Blut überall dort ankommt, wo es benötigt wird, ist ein bestimmter Druck in den Arterien erforderlich – der Blutdruck. Er steigt und sinkt in Wellen in Abhängigkeit vom Herzschlag. Das Herz zieht sich regelmäßig zusammen und entspannt sich wieder. So pumpt es Blut in den Körper und füllt sich anschließend mit neuem Blut.

Der höchste Blutdruckwert entsteht direkt nach dem Zusammenziehen des Herzens: der sogenannte systolische Druck. Der niedrigste Blutdruckwert wird während der Herzerschlaffung gemessen: der sogenannte diastolische Druck. Venen führen das verbrauchte, sauerstoffarme Blut zurück zum Herz. Hier ist der Blutdruck nur noch minimal.

Gemessen wird der Blutdruck in Millimeter-Quecksilbersäule, kurz: mmHg. Diese Einheit ist historisch bedingt und rührt daher, dass Mediziner den Druck früher mit Hilfe einer Quecksilbersäule gemessen haben. Heute erfolgt die Messung beim Arzt i. d. R. am Oberarm. Für den Heimgebrauch gibt es darüber hinaus kleinere Instrumente, die am Handgelenk messen. Bei der Blutdruckmessung am Oberarm wird eine Manschette mit einem Gummiball, der als Luftpumpe fungiert, aufgepumpt. So lange, bis kein Blut mehr durch die Arterien des Oberarms fließen kann. Danach wird Druck aus der Manschette gelassen – bis wieder Blut fließen kann. Im Blutdruckmessgerät entsteht ein Ton, und die Messnadel stockt. Das kennzeichnet den systolischen Druck. Es wird weiter Luft aus der Manschette gelassen, bis das Blut wieder ungehindert durch die Arterien fließt und der Ton verstummt. Dies markiert den diastolischen Druck.

BLUTDRUCK MESSSEN



GUT ZU WISSEN

Systolischer Blutdruck: Er entspricht dem höheren Wert. Er wird gemessen, wenn sich das Herz zusammenzieht.

Diastolischer Blutdruck: Er entspricht dem niedrigeren Wert, der während der Herzerschließung gemessen wird.

Bei Bluthochdruck gelingt es dem Blut schneller, gegen den Druck der Manschette durch die zusammengepresste Arterie zu strömen. Der Ton, als Kennzeichen für den systolischen Druck, ertönt früher, daraus resultiert ein höherer Blutdruckwert. Der Ton erlischt auch schneller, da das Blut rascher wieder ungehindert fließt. So entstehen höhere Werte im Blutdruckmessgerät und liefern den Nachweis für einen Bluthochdruck.

Die Blutdruckmessung am Oberarm mittels Gummiball und Luftpumpe ist die genaueste. Einfacher und von den Patienten selbst durchzuführen ist allerdings die Messung am Handgelenk – voll automatisiert auf Knopfdruck.

Der Blutdruck sollte in der Regel, abhängig vom Alter und Geschlecht, zwischen 120/80 mmHg und 129/84 mmHg liegen. Dies bezeichnet

einen „normalen Wert“. Werte zwischen 130/85 mmHg und 139/89 mmHg bezeichnen Mediziner als „hoch normal“. Das heißt: Der Blutdruck ist erhöht, aber noch normal und unbedenklich. Ab einem Blutdruck von 140/90 mmHg sprechen Ärzte von einem Bluthochdruck, dem sogenannten Hypertonus. Ein Bluthochdruck ist deswegen gefährlich, weil er auf Dauer die Arterienwände schädigt. Das führt dort zur Ablagerung von Cholesterin. Die Folgen: Verhärtung und Verkalkung der Arterien. Außerdem begünstigt ein zu hoher Blutdruck die Entwicklung einer Herzinsuffizienz (Herzschwäche).

Leicht in den Frühling

Eine Suppe eignet sich hervorragend, um unbeschwert durch einen Frühlingstag zu kommen. Die richtigen Gewürze machen sie zum Highlight.

KOKOSSUPPE MIT HÄHNCHENFLEISCH UND THYMIANCROUTONS

Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl andünsten. Mit 150 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Hähnchenbrustfilet hineinlegen und alles circa 30 Minuten zugedeckt garen. Dann das Filet herausnehmen und in kleine Streifen schneiden.

Die Suppe im Topf mit einem Pürierstab passieren und Kokosmilch hinzugeben. Die Chilischoten dazugeben und kurz aufkochen lassen. Das geschnittene Hähnchenfleisch in die Suppe zurückgeben und mit Pfeffer, Ingwer und Zitronensaft abschmecken. Das Brot tosten. Blättchen vom Thymian in Olivenöl geben, damit die getoastete Scheibe bestreichen, anschließend würfeln. Petersilie und Dill klein hacken und mit den Toastbrotwürfeln vor dem Servieren in die Suppe geben.

GESUND ESSEN

Ingwer fördert die Durchblutung, senkt unsere Cholesterinwerte und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Schon zwei Gramm Ingwer täglich reichen aus.



Ingwer und Chili
für den Stoffwechsel



ZUTATEN

(für 4 Portionen)

500 g Möhren
500 g Kartoffeln
4 kleine Zwiebeln
4 EL Öl
400 ml Kokosmilch
2 getrocknete Chilischoten
500 g Hähnchenbrustfilet
2 TL Zitronensaft
Nach Belieben: Pfeffer,
Ingwer, Petersilie, Dill

FÜR DIE CROUTONS

4 Scheiben Toastbrot
8 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl

BEWEGUNG MIT HERZINSUFFIZIENZ

Das Leben aktiver gestalten: Fit in den Frühling starten

Ein aktiver Alltag steigert Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Bereits wenige Minuten Bewegung täglich wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Gerade Herzinsuffizienz-Patienten profitieren, wenn sie zum Frühlingsanfang mit Spaß in Schwung kommen.

Körperliche Aktivität für gesünderes Altern

Vier von zehn Erwachsenen in Deutschland bewegen sich laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu wenig. Wer viel sitzt, begünstigt Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und beschleunigt Muskelabbau. Umgekehrt gilt: „Wer körperlich aktiv ist, altert gesünder“, so Kardiologe Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor für Präventiv- und Sportmedizin an der Technischen Universität München.

Eine gute körperliche Verfassung kann die Entstehung von Krankheiten verhindern und bei bestehenden Erkrankungen die Symptome lindern. Es ist nie zu spät, sich mehr zu bewegen. Wer häufig für einen kürzeren Zeitraum in Aktion ist, anstatt sich selten und dafür länger zu bewegen, macht vieles richtig. „Studien zufolge bringen zur Regulation des Blutdrucks sechs Mal zehn Minuten Bewegung pro Woche mehr als zwei Mal in der Woche für 30 Minuten“, verdeutlicht Prof. Halle.

Sport kann die Lebensqualität verbessern

Bei Herzinsuffizienz (Herzschwäche) ergänzt Bewegung die medikamentöse Therapie. Die Aktivität sollte mit dem Arzt abgestimmt sein, der einen angepassten Trainingsplan verordnet. Die Belastung ist ideal, wenn der Patient beim Sport ein wenig aus der Puste kommt und leicht schwitzt.

Bewegung verbrennt Kalorien und fördert in Kombination mit einer bewussten Ernährung die Gewichtsreduktion. Sport stärkt zudem die Knochen und kräftigt die Muskulatur. Das Training erhöht den Blutdruck zwar kurzzeitig, senkt ihn aber langfristig: Durch Bewegung und Muskelanspannung zirkuliert das Blut besser. Wichtige Organe werden stärker mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Weiterer Pluspunkt: Sport fördert den Abbau des Stresshormons Cortisol, die Stimmung steigt.

Welche Sportarten besonders geeignet sind

Der Frühling bietet sich an, um wieder im Freien aktiv zu sein. Mediziner empfehlen eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Geeignet sind körperliche Aktivitäten, die den Patienten genügend fordern. Dazu sollte ein Sportmediziner vorher die optimale Pulsfrequenz des Patienten auf einem Fahrrad-Ergometer feststellen. Der Patient trainiert anschließend am besten mit einer sogenannten Puls-Uhr. Hier achtet der Patient darauf, dass sich sein Puls während des Trainings in einem vorher vom Arzt festgelegten Bereich bewegt.

Folgende Sportarten sind bei Herzinsuffizienz geeignet: Nordic Walking und Fahrradfahren, gegebenenfalls mit Unterstützung durch einen Elektromotor. Auch Yoga, Pilates und Tai-Chi eignen sich gut für Herzschwächepatienten. Unser Tipp: In Herzsportgruppen bewegen sich Betroffene unter Anleitung strukturiert und spielerisch. Diese Kurse finden meist nur einmal pro Woche statt. Daher sollte der Patient zusätzlich zweimal täglich zehn Minuten trainieren.

AKTIV VORSORGEN: FÖRDERUNG DURCH KRANKENKASSEN



Krankenkassen fördern Präventivmaßnahmen, die Zivilisationskrankheiten vorbeugen. Gleiches gilt für Kurse, die der Verbesserung der Gesundheit dienen und sich mit Bewegung, Entspannung, Ernährung und einem suchtfreien Leben beschäftigen. Der Umfang der Zuschüsse variiert. Setzen Sie sich im Vorfeld mit Ihrer Kasse in Verbindung und halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Er muss die Notwendigkeit bescheinigen.



„PROBLEME MIT DEM HERZEN

BEGLEITEN MICH SCHON MEIN GANZES LEBEN. “



Regelmäßiger Sport hält Manfred Heubeck (82) fit

Eine Herzmuskelentzündung in der Jugend ist die Ursache für sein lebenslanges Herzleiden.

Wer ihn so beobachtet, wie er zügigen Schrittes durch die große Sporthalle marschiert, kommt wohl kaum auf die Idee, dass ihm der lebenswichtige Muskel in seiner Brust schon seit seiner Jugend Probleme bereitet. 1950 diagnostizierten die Ärzte bei dem damals 14-jährigen Manfred Heubeck eine Herzmuskelentzündung. „Wie genau es dazu gekommen ist, weiß ich nicht mehr“, sagt er. „Ich kann mich aber gut daran erinnern, wie schlecht es mir ging.“

Obwohl viele wichtige Herzmedikamente erst viele Jahre später erhältlich waren, haben die Ärzte seine Probleme damals in den Griff bekommen. Und sie haben, eher untypisch für die damalige Zeit, nicht zur Schonung geraten, sondern zu einem aktiven Leben mit viel Sport. „Daran habe ich mich auch eine Zeit lang

gehalten“, sagt der heute 82-jährige Berliner. „Aber eben nur ein paar Jahre. Ich muss leider zugeben, dass ich anschließend ziemlich faul war und dann einige Jahre überhaupt keinen Sport mehr gemacht habe. Erst mit 30 bin ich mal wieder zu einem Sportkurs von der Volkshochschule gegangen. Dort musste ich dann schnell feststellen, dass ich doch besser die ganze Zeit hätte Sport machen sollen.“

Der damals als Bauingenieur tätige Berliner hatte große Probleme, mit den anderen mitzuhalten. Alle Übungen fielen ihm unheimlich schwer, und ständig hatte er diesen Druck auf der Brust. „Ich bin dann zum Arzt gegangen, und der hat eine Arteriosklerose diagnostiziert. Das war ein ziemlicher Schock“, so Heubeck. An die Medikamente, die Manfred Heubeck anschließend verschrieben bekommen hat, kann er sich nicht mehr erinnern. Aber sie haben ebenso geholfen wie der regelmäßige Sport, den er seitdem treibt. „Mit 60

bin ich dann in Rente gegangen“, erzählt Heubeck. „Das hatte aber nicht nur mit dem Herzen zu tun, sondern auch mit ziemlich schlimmen Rückenschmerzen.“

Seit 1999 besucht er jeden Dienstag die Herzsportgruppe in Kladow. „Das ist ein ganz wichtiger Termin für mich, den ich eigentlich nur ausfallen lasse, wenn ich mit meiner Frau mal in den Urlaub fahre.“ Eigentlich, denn 2011 fehlte der gebürtige Hauptstädter in der Herzsportgruppe gleich mehrere Wochen. Das Herz bereitete mal wieder große Probleme, und diesmal musste Heubeck sich operieren lassen. „Drei Bypässe haben sie mir gelegt“, berichtet er. „Die OP ist zwar gut gelaufen, aber anschließend hatte ich mit schweren Herzrhythmusstörungen zu kämpfen.“ Drei Wochen hat er deshalb im Krankenhaus gelegen, bis sich schließlich alles wieder normalisiert hat. In der anschließenden Kur ist Manfred Heubeck wieder auf die Beine gekommen.



Seither treibt er fleißig Sport. Nicht nur am Dienstag in der Herzsportgruppe. „Wir gehören nicht zu den Menschen, die den ganzen Tag nur vor dem Fernseher sitzen. Wir sind ziemlich aktiv und sind sogar bis vor einem Jahr noch jede Woche tanzen gegangen.“ Leider habe seine Frau dann einen Oberschenkelhalsbruch erlitten, weshalb das derzeit nicht möglich sei. „Also bin ich derzeit der Aktivere. Ich muss zwar Medikamente nehmen, aber mir geht es gut“, erklärt Heubeck.



BEWEGUNG WIRKT WIE MEDIZIN

Kardiologe und Sportmediziner Prof. Dr. Martin Halle im Interview

Mit gezieltem Training können Herzinsuffizienz-Patienten die Pumpfunktion ihres Herzens wesentlich verbessern. Wie das genau funktioniert, erklärt uns Prof. Dr. Martin Halle (56) vom Zentrum für Präventions- und Sportmedizin der TU München.

WARUM IST BEWEGUNG SO WICHTIG FÜR UNSER HERZ-KREISLAUF-SYSTEM?

Prof. Dr. Martin Halle: Sport hat einerseits eine chemische Wirkung: Blutzucker- und Cholesterinwerte sinken und Entzündungswerte im Blut verringern sich. Andererseits gibt es die physikalische Wirkung: Mittlerweile wissen wir, dass Muskeln nicht einfach nur Gelenke hin- und herbewegen, sondern dass sie auch Hormone ausschütten, die das Gefäßsystem elastischer machen und es verjüngen. Auch das Herz wird in seiner Elastizität verbessert.

FRÜHER RIETEN ÄRZTE PATIENTEN MIT HERZSCHWÄCHE, SICH ZU SCHONEN. SIE PLÄDIEREN FÜR EIN MODERAT-INTENSIVES TRAINING BIS ZUR BELASTUNGSGRENZE. WARUM?

Als Arzt rate ich meinem Patienten nicht: „Jetzt machen Sie mal zügige Spaziergänge.“ Das wäre, als würde ich ihm einen Beutel Medikamentenpulver mitgeben und sagen: „Nehmen Sie es regelmäßig, aber mit der Menge müssen Sie dann mal gucken.“ Ich plädiere dafür, beim Sport genauso präzise zu sein wie bei der Medikamentierung. Daher lernt der

Patient bei mir, welche Sportart, welche Dosis und welche Häufigkeit erforderlich ist, um optimale Effekte zu erzielen. Denn Gassi gehen mit dem Hund bringt gar nichts. Dabei schüttet die Muskulatur zu wenige Hormone aus, und im Gefäßsystem passiert nichts.

WAS BEWIRKT SPORT IM HERZEN?

Das Herz ist eine Saug-Druck-Pumpe. Es saugt das Blut aus dem venösen Schenkel an und pumpt es dann in den arteriellen Schenkel. Wenn das eine oder andere nicht funktioniert oder beides nicht, liegt eine Herzinsuffizienz vor. Sind die großen Gefäße des Herzens betroffen (Makrozirkulation), dann ist die Pumpfunktion des Herzens eingeschränkt. Sind die Äste dieser Gefäße betroffen (Mikrozirkulation), dann ist das Saugen eingeschränkt. Die Mikrozirkulations-Störung ist bedingt durch Übergewicht, erhöhten Blutdruck, Inaktivität, Diabetes und kommt besonders häufig bei Frauen vor. Wer das in den Griff bekommt, kann Pump- und Saugfunktion deutlich verbessern. Und jetzt kommt die körperliche Aktivität zusätzlich ins Spiel. Bei Menschen mit einem hohen Herz-Kreislauf-Risiko kann körperliche Aktivität das Risiko für Herzinfarkt oder Herzmuskelschwäche um 50 Prozent senken!

„ DURCH DIESES TRAINING KANN DIE STERBLICHKEITSRATE BEI HERZPATIENTEN UM 50 % GESENKT WERDEN. “

WIE SIEHT SO EIN TRAINING GENAU AUS?

Die Patienten kommen drei- bis viermal zu mir in die Klinik und wissen anschließend, wie sie mit der Puls-Uhr und dem Fahrrad-Ergometer umgehen sollen. Dazu müssen wir die Belastbarkeitsgrenze des Patienten herausfinden, ab der eine gewisse Überlastung des Herzens auftreten kann und vermehrt Stresshormone ausgeschüttet werden. Wird beispielweise eine Pulsobergrenze von 126 Schlägen pro Minute ermittelt, empfehle ich ein optimales Training mit bis zu 115 bis 125 Schlägen in der Minute. Dann soll der Patient zu Beginn morgens und abends jeweils 10 Minuten in diesem Pulsfrequenz-Spektrum auf dem Ergometer strampeln, bis die Pulsfrequenz von 116 erreicht ist. Zweimal 10 Minuten sind anfangs besser als einmal 20 Minuten. So tasten wir uns dann langsam ran. Niedrig in der Zeit und Intensität beginnen und beides langsam steigern. Es gibt einen Bewegungsplan mit

einer klaren Steigerung über die nächsten vier Wochen und auch danach. Durch dieses Training kann die Sterblichkeit bei Herzpatienten um die Hälfte gesenkt werden.

FÜR VIELE MENSCHEN IST DER ANFANG BESTIMMT SCHWER. WIE HELFEN SIE?

Den Lebensstil zu ändern ist schwierig, aber es lohnt sich! Patienten, die unsere Empfehlungen gut umsetzen, profitieren immens davon. Zugegeben, die ersten drei bis vier Wochen sind oft anstrengend. Aber in ca. sechs Wochen ist man über den Berg. Sobald Patienten selber merken, dass es etwas bringt, bleiben sie am Ball.



DIE HERZ

SCHRITT MACHER



In speziellen Sportgruppen trainieren Patienten ihre schwache Pumpe

Tief im Süden von Spandau liegt Kladow. 16.000 Menschen leben im zweitkleinsten der 96 Berliner Ortsteile, eingerahmt von Wasser, Wald und Feldern. In der Turnhalle am Ritterfelddamm treffen sich jeden Dienstag bis zu 20 Frauen und Männer zum Herzsport. Und das schon seit mehr als 20 Jahren, organisiert vom aktiven Sportverein SF Kladow.

Umziehen müssen sich alle auf der Tribüne. Die Umkleidekabinen warten seit 18 Monaten auf dringend nötige Reparaturen. Alle nehmen es mit Humor bis Sarkasmus. „Wenn sie keine Umkleidekabine wiederherstellen können, wie soll das dann mit einem Flughafen klappen“, so einer der Teilnehmer. Drei Frauen und zwölf Männer sind es an diesem Dienstagabend. Es herrscht eine fröhliche Atmosphäre, alle duzen sich, auch den in Kladow wohnhaften Arzt Dr. Ali Askari. Der Sportmediziner ist seit 10 Jahren immer mit dabei - und das

ist Pflicht bei einer Herzsportgruppe. Das neueste Mitglied ist die 78-jährige Ingeborg Berger, die seit einiger Zeit unter Vorhofflimmern leidet. „Ich bin vor einem Jahr hinzugekommen und die Gruppe hat mich sofort integriert, es macht sehr großen Spaß. Und ich spüre, wie gut mir das tut.“ Im Laufe der Fitnessseinheit zeigt sich, dass die pensionierte Lehrerin besonders motiviert ist, sie führt alle Übungen mit Akribie und vollem Einsatz durch.

Bevor es losgeht, misst Dr. Askari bei allen Teilnehmern den Blutdruck. Bei manchen ist er ein wenig zu hoch. Ihnen gibt der Arzt den Hinweis, aufzupassen und auf den Körper zu hören. Die langjährige Übungsleiterin Gabriele Strönisch fordert dann alle Teilnehmer auf, den Puls zu nehmen und sich den Wert zu merken. Das ist wichtig, im Laufe der 90-minütigen sportlichen Belastung wird diese Prozedur regelmäßig wiederholt. „Der Puls sollte 120 Schläge pro Minute nicht überschreiten und auch nicht mehr als 30 Schläge pro Minute vom Ausgangspuls abweichen“, erklärt Dr. Askari. „Das klingt nicht besonders hoch, aber alle Teilnehmer dieser Gruppe nehmen ja Medikamente, die den Puls niedrig halten, um das Herz zu schonen.“ Das Fitnessprogramm ist äußerst vielfältig und variabel gestaltet. „Wir trainieren in jeder Übungseinheit Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit“, so die Übungsleiterin. „Je nach Belastbarkeit machen wir gymnastische Übungen



sowie Elemente zur Körperwahrnehmung. Es geht hier nicht um Höchstleistungen, sondern darum, dass die Teilnehmer sich und ihren Körper besser kennenlernen und ihre Grenzen einschätzen können.“ Heute stehen Übungen mit einem weichen Ball an, den die Herzsportler bei Laufspielen werfen und kegeln. Auch bei den anschließenden Kräftigungsübungen kommt der Ball zum Einsatz. Alle sind mit Spaß, aber durchaus mit Ehrgeiz bei der Sache.

Zum Abschluss der 90 Minuten kommen alle zum Cool-down zusammen. Das ist neudeutsch für „wieder herunterkommen“. Der Puls soll sich langsam senken, die Körpertemperatur normalisieren. Denn einige der 72- bis 85-jährigen Teilnehmer sind ordentlich ins Schwitzen geraten. Aber alle fühlen sich wohl, gehen wieder auf die Tribüne und ziehen sich um. Und Übungsleiterin Gabriele Strönisch? Sie begrüßt die zweite Herzgruppe, mit der sie noch einmal 90 Minuten Sport treibt.

HERZSPORTGRUPPE UND BEWEGUNGSBROSCHÜRE

i

Mehr Informationen über Herzsportgruppen gibt 's auf www.DGPR.de/herzgruppen

Für mehr Bewegung laden Sie sich gern die Bewegungsbroschüre für zu Hause herunter: www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/bewegungsbroschüre

Aprilwetter – gefährlich für Herzpatienten?



reicht das Auf und Ab in diesem Monat in der Regel nicht aus, um das Herz-Kreislauf-System derart zu belasten, dass Patienten gefährdet sind. Besondere Schonung ist also im Normalfall nicht nötig. Also auch das sprichwörtliche Aprilwetter bietet keine Ausrede für Bewegungsscheue. Denn: frische Luft tut gut! Regelmäßige Bewegung schützt das Herz und wirkt sich positiv bei Wetterfühligkeit aus. Mangelnde Fitness ist zudem ein Risikofaktor für Herzerkrankungen. Wichtig bei ständig wechselndem Wetter: die richtige Kleidung. Um schnell reagieren zu können, eignen sich mehrere Lagen dünne Kleidung (Zwiebelschalen-Prinzip).

Es stimmt schon: Bei besonderer Kälte oder extremer Hitze sollten Herzschwäche-Patienten besonders auf sich achtgeben. Extreme Wetterlagen beeinflussen das Herz-Kreislauf-System, was den Herzmuskel von Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung überlasten kann.

Der April macht bekanntlich, was er will – insbesondere beim Wetter. Instabile, schnell wechselnde Wetterbedingungen können Einfluss auf Blutdruck und Herzfrequenz haben. Allerdings

Erstaunliche Fakten rund ums Herz

Bei innigen Küssen können der obere Blutdruckwert bis auf 180 ansteigen und der Puls sich verdoppeln, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt.

Rote Blutkörperchen überleben im Kreislaufsystem höchstens 120 Tage.

Der Blutdruck der Giraffe ist mit 280 zu 180 extrem hoch. Ihr Herz wiegt bis zu zwölf Kilo und pumpt bis zu 60 Liter Blut pro Minute.

Aha!

3. bis 5. Mai: Deutschlands größte 50-plus-Messe

„Die 66“ bietet eine spannende Kombination aus Vortragsthemen und Workshops, die sich rund

um die Interessen der Generation 50 plus drehen. Ein Beispiel-Vortrag: Mehr Lebensqualität durch „Bewegung mit Herz“ – so werden Sie Herzgruppen-Teilnehmer. Die Messe findet vom 3. bis 5. Mai in München statt. Mehr Informationen: www.die-66.de

| eh. dt. Formel-1-Weltmeister (Michael) | ital. Abschiedsgruß | Meeresbucht | Tragstuhl | engl. lisches Flächenmaß | mora- lische Gesinnung | Insel- euro- päer | Lyriker | kegel- förmig | griech. Sagen- gestalt (Troja) | balti- sches Volk | süd- deutsch: Straßen- bahn |
|--|---------------------|-----------------------------------|------------------|------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| → | ▼ | | | | ▼ | Plan, Entwurf, Vorhaben | ▼ | | | ▼ | ▼ |
| Soldaten- unter- kunft | Trikot- hemd | Einbrin- gen der Feld- früchte | 5 | | | veraltet: befestigte Burg | ▼ | die Schöp- fung | 7 | | |
| → | 2 | | | Zier- pflanze | Papst- name | | | | öde, ein- tönig | | |
| → | | ge- schäftig | Schweif- stern | 1 | | Segel- leine | | hebrä- ischer Buch- stabe | 9 | | |
| Vorname von McEnroe | Hals- schmuck | kleine, unbe- stimmte Menge | 3 | | Fahn- dung, Auf- spüren | bereits | 8 | | | ein Wein- ver- schnitt | |
| dünne Erd- schicht | | | | nord- deutsches Dachdeck- material | ein Kunst- werk | | | Vorname der Turner | | kleiner Sing- vogel | |
| → | | Schwes- ter des Helios (gr. Sage) | bunte Tanz- show | 4 | | persönl. Geheim- zahl (Abk.) | | quark- ähnliche Speise aus Soja | | | |
| Platz- deck- chen | gefäll- sichtlich | | | | Moment | nicht negativ | | | | | |
| Futter- gefäß | | | festes Ganzes | | 6 | | | neunter Ton der diaton. Tonleiter | | | |
| kalte Süß- speise | | Abgaben an den Staat | | | | | | klet- ternder Pflan- zentrieb | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Auflösung auf der letzten Seite

IMPRESSUM

Herausgeber: Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
redaktion.herzpost@novartis.com
Verantwortlich: Mark Grossien, Leiter Kommunikation
Novartis Deutschland

Novartis-Infoservice: Haben Sie medizinische Fragen zu Ihrer Erkrankung oder Novartis-Produkten?

Dann kontaktieren Sie das medizinisch-wissenschaftliche Team des Novartis-Infoservices.
Telefon: 0911–27312100*
Fax: 0911–27312160
E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com
Internet: www.infoservice-novartis.de
* Mo. – Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr

Redaktion:
TESTROOM GmbH, Hamburg

Layout:

PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin

Bildnachweise:

S. 1: Getty Images-Hoxton/AleksandarNakic
S. 5: Getty Images-Hoxton/yulka3ice
S. 6: Getty Images-Hoxton/Gpointstudio
S. 7: Getty Images-Hoxton/Gpointstudio
S. 14: Getty Images-Hoxton/Geber86